



## **STAGE A GOUTELAS**

du **Vendredi 8 Juillet 2011** (Accueil à 15h)  
au **Mercredi 13 Juillet 2011** (Après le déjeuner)

### **Animatrice : Cécile Beaudin-Diéterlé**

Formée au yoga de l'énergie par Boris Tatzky depuis plus de 20 ans, elle enseigne à Lyon au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée. Elle est également formatrice d'enseignants dans plusieurs écoles.

### **Thème : Hatha Yoga , réunir le soleil et la lune par les asana, le prânâyâma et la concentration**

Notre recherche d'équilibre énergétique sera progressive et les prânâyâma seront préparés par les postures et des enchaînements spécifiques au yoga de l'énergie. Rythmer son souffle est un moyen essentiel pour mieux équilibrer son énergie vitale. Chacun de nous tentera de déterminer celui qui lui convient le mieux.

### **Lieu : Château de Goutelas à Marcoux – Haut-Forez**

Très bien restauré, le château est situé au calme dans un beau cadre de verdure incitant aux promenades et au calme intérieur.

Une nourriture familiale de bonne qualité est servie. Le logement au château est confortable.

### **Frais de participation :**

En pension complète : Chambre double : 720 € Chambre individuelle : 860 €  
Acompte à joindre à l'inscription : 320 €

## **Bulletin d'inscription**

### **Stage au Château de Goutelas** **du Vendredi 8 au Mercredi 13 Juillet 2011**

M. Mme, Melle :

Prénom :

Adresse :

e-mail :

Tél :

Profession :

Date de naissance :

Je pratique le yoga depuis :

Je m'inscris :

En chambre double

En chambre individuelle

Je joins l'acompte de 320 € à l'ordre de **Cécile Beaudin**.

Observations personnelles

Date et Signature

**Conditions d'annulation, sur demande écrite :**

Plus d'un mois avant le début du stage : abandon de la moitié de l'acompte

Moins d'un mois avant le début du stage : abandon de l'acompte en totalité

**A retourner à**  
**l'Académie de Yoga 120 rue de St Cyr 69009 Lyon**

**Tél : 06 83 30 25 12**

**[yoga@cecilebeaudin.fr](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)**